



給食だより

アイリス保育園
令和7年9月30日

やっと暑さが落ち着いて秋本番ですね！外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がモリモリと増していきます。秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい健やかな毎日を過ごしましょう。

朝晩の冷え込みが厳しくなる10月は、風邪の予防が大切です。給食では、ビタミンCを多く含む、果物や野菜を使用しています。家庭でも積極的に取り入れて、体調管理に気を付けましょう！



10月31日は『ハロウィン』です。ヨーロッパ発祥のお祭りで、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎え入れる、日本のお盆にあたります。「トリックオアトリート！お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ！」と言って、家を回りお菓子をもらいます。保育園では、ハロウィンにちなんだ給食を提供する予定です。見た目にも楽しいメニューをご期待ください。



【お知らせ】

3歳以上児のミニ遠足に合わせて**10月24日(金)**は、お弁当の日です。お弁当の日は、お家の方が作ってくれた愛情たっぷりのお弁当が楽しみで、あっという間にパクパク食べる子、もったいなくて大事そうに食べる子など、嬉しそうにお友達と食べている様子が見られ、作った方への感謝の気持ちを感じます。お忙しい中ではありますが、手作りお弁当の用意をよろしくお願いします。

今月の県産食材【南瓜】



甘みがあって、煮物や天ぷら、スイーツの中に入っていることも多い緑黄色野菜の南瓜は、免疫力をあげて風邪をひきにくくする効果があるβ-カロテン、体内の余分な塩分を排出するカリウム、便秘の改善に役立つ食物繊維などが含まれています。

緑色の南瓜の中で、オレンジ色に変色しているものもありますが、それ！実は美味しい南瓜です。南瓜は、追熟して甘みが増すほどオレンジ色に変色しやすい為、皮がオレンジ色に変色している南瓜は甘くて美味しいですよ◎

10月23日の誕生会では「南瓜のグリル」を提供します。どうぞ、お楽しみに！

秋は食欲がぐんとアップするので、好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。好き嫌いなく食べるようになるには、食事を制限するのではなく、子どもにとっての楽しい食事環境を整えることも大切なポイントです。



① 一緒に食べる

家族や友達と食べることで興味を持ち、食べるようになります

② 強制しない

嫌いな食べ物を強制されると、楽しくないという思いになってしまいます

③ 調理にひと工夫

生野菜に火を通したり、好きなものと一緒に調理をするなど食べやすい工夫を！

④ バランスよく

様々な食材を使い、食べることで味覚の土台が広がります



子どもに合わせた量と形態で、食べたい気持ちを引き出してみましょう！

うまく噛めなかったり、飲み込めないことが原因で食べるのを嫌がる場合があります。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさが適切か、時々見直してみてくださいね。

「全部食べられた！」という達成感が自信になり、次の意欲に繋がります。「おかわりいる？」と聞かれて「いるー！」と答えられるのも子どもにとっては嬉しいものなので、あたたかい見守りと声かけで食べる意欲を引き出してみませんか。